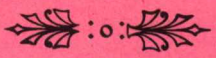
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल



लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०

प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक

भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय

पो० बिष्णुपुर, २४ परगना

वेस्ट बंगाल

—: ० :—

प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ

उत्तराधिकारी—नवलकिशोर बुकडिपो, लखनऊ

१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

—: ० :—

तेजकुमार भार्गव द्वारा

तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार ३,०००] १९८७

T.K.B.D.
Lko.
Rs. = 8/-

विषय-सूची

अदरक

विवरण	...	१
अदरक से रोगों का इलाज	...	३

सोंठ

रासायनिक विश्लेषण	...	१२
सोंठ के गुण	...	१३
सोंठ से रोगों का इलाज	...	१३

हल्दी

रासायनिक विश्लेषण	...	२२
विवरण	...	२२
हल्दी से रोगों का इलाज	...	२४

पीपल

रासयनिक विश्लेषण	...	३२
इतिहास	...	३३
पीपल के चार प्रकार	...	३४
पीपल से रोगों का इलाज	...	३५

—:०:—

अदरक

अदरक को हिन्दी में अदरक व अदरख; संस्कृत में आर्द्रक, शृङ्गवेर, कटुभद्र आदि; मराठी में आले; बंगाली में आदा; गुजराती में आदु और अरदु; अँग्रेजी में जिंजर रूट (Ginger root); तथा लैटिन में जिंजी बेर आफिफसीनेल (Zingi ber officinale) कहते हैं।

विवरण

संस्कृत में आर्द्र का अर्थ है गीला। चूँकि अदरक का खास गुण गीलापन है इसीलिए संस्कृत में इसको आर्द्रक कहते हैं। यही आर्द्रक जब सूख जाता है तो उसका नाम बदलकर सोंठ हो जाता है।

अदरक सम्पूर्ण भारत में कमोवेश पाया जाता है, किन्तु मद्रास, कोचीन, बंगाल, पंजाब, उत्तर प्रदेश तथा बिहार में यह प्रचुरता के साथ पाया जाता है। जिन जगहों में आलू, मूली और शकरकंद पैदा होती है वहाँ उसकी उपज अच्छी होती है।

अदरक का बीज नहीं होता। अतः इसके बोने में इसके छोटे छोटे टुकड़े काम में लाये जाते हैं।

यह आलू की तरह जमीन के नीचे बैठती है और उत्पन्न होने पर डेढ़ हाथ तक लम्बी होती है। अदरक के पत्ते बाँस के पत्तों की तरह किन्तु उनसे छोटे होते हैं।

अदरक चैत-बैसाख में बोया जाता है और आश्विन एवं कार्त्तिक में खोदकर निकाल लिया जाता है।

मध्य प्रदेश के छिन्दवाड़ा क्षेत्र में बिना रेशे का अदरक मिलता है।

अदरक का फूल जामुनी रंग का होता है, पर कभी-कभी ही देखने में आता है।

अदरक रस और पाक में शीतल, मधुर, चरपरा, अग्निदीपक, रूक्ष, रुचिकारक, वीर्यजनक, पाचक, तथा अरुचि, मलबंध, वमन, कण्ठशूल आदि रोगों का नाशक है।

भोजन से पूर्व इसके टुकड़ों पर नमक छिड़ककर खाने से अरुचि मिटती है, तथा गला साफ होकर क्षुधा बढ़ती है। आयुर्वेद में इसे वीर्यजनक इसलिए कहा है क्योंकि यह भोजन को भली भाँति पचाकर रस रक्त आदि धातुओं के पोषण में सहायता करता है। यह पक्वाशय, यकृत तथा समस्त पाचन संस्थानों को

सक्रिय बनाता है और शक्ति प्रदान करता है। शरीर में वायु तथा कफ के उपद्रवों का शमन करने के लिए अदरक अन्य औषधियों के साथ प्रयुक्त होता है।

आयुर्वेदानुसार कुष्ठ, पाण्डु, मूत्रकृच्छ्र, रक्त-पित्त, ज्वर, दाह, तथा व्रण-रोगों में और पित्त एवं उष्ण प्रकृतिवालों को ग्रीष्म व शरद ऋतु में बिना जरूरत अदरक का सेवन वर्जित है, क्योंकि इन अवस्थाओं में अदरक के सेवन से शरीर में पित्त का प्रकोप तथा कफ का नाश होकर शरीर को हानि पहुँचने की सम्भावना रहती है।

अदरक का रस आधा तोला से एक तोला तक तथा कल्क ५ ग्राम से १५ ग्राम तक प्रयोग में लाना चाहिए।

अदरक से रोगों का इलाज

मन्दाग्नि—अदरक में सेंधा नमक लगाकर खाने से मन्दाग्नि दूर होती है।

भूख न लगना—भोजन करने के १ घंटा पहले आधा तोला अदरक के टुकड़े काला या सेंधा नमक के साथ खाने से भूख खुलकर लगने लगती है।

अफरा व अजीर्ण—भोजन के पहले या बाद में अदरक खाने से अफरा व अजीर्ण मिटता है।

भोजन के प्रथम अदरक और सेंधा नमक के साथ जम्बीरी नींबू के रस का सेवन करने से अजीर्ण रोग दूर होता है।

कब्ज—अदरक और गुड़ खाने से कब्ज में लाभ होता है।

अरुचि—अदरक, पुदीना, सेंधा नमक और हरी मिर्च की चटनी बना और उसमें नींबू का रस मिला भोजन के साथ खाने से अरुचि में लाभ होता है।

अदरक के रस में शहद मिलाकर चाटने से भी अरुचि दूर होती है।

वमन—अदरक का रस १ तोला व प्याज का रस १ तोला मिलाकर पीने से वमन बंद हो जाती है।

उदर-वायु—भोजन करने के पहले अदरक, सेंधा नमक और नींबू का रस एक साथ खाने से पेट की वायु शान्त होती है।

पेट में गैस बनना—कच्चा अदरक आधा तोला, सेंधा नमक आधा तोला, सौंफ आधा तोला, मुनक्का आधा तोला, काली मिर्च आधा तोला या १५ दाने—सबको चटनी की तरह पीसकर भोजन के साथ सुबह-

शाम खाने से दो बार ही में पेट में गैस बनना बंद हो जायगा। पूर्ण आराम के लिए ४-५ दिन लग सकते हैं।

उदरशूल—अदरक के रस में अजवाइन को भिगोएँ, फिर मसल कर सुखा लेवें और खायँ तो उदर-शूल शान्त हो।

आन्त्रपुच्छ-प्रदाह—भोजन के पहले अदरक व नमक के साथ लाल टमाटर खाने से आन्त्रपुच्छ-प्रदाह में लाभ होता है।

खाँसी—अदरक का रस और पीपल की बुकनी शहद के साथ चाटने से खाँसी अच्छी हो जाती है।

कफ युक्त खाँसी—अदरक और गुड़ एक साथ मिलाकर खाने से तर खाँसी ठीक हो जाती है।

जुकाम—(१) अदरक और तुलसी के पत्तों को बारीक पीस लें। फिर एक कटोरी को आग पर रखें। उसमें थोड़ा सा घी डालकर अदरक और तुलसी की लुगदी को डाल दें। अच्छी तरह भुन जाने पर थोड़ा ठंढा करके गुड़ मिलाकर खा लें। उसके बाद ठंढा पानी न पीवें, जुकाम ठीक हो जायगा।

(२) अदरक ४ रत्ती, लौंग २ दाने, मिर्च काली ५ दाने, सेंधा नमक २ रत्ती, तुलसीपत्र ५—सबको ५ तोला जल में पकावें। जब २-३ तोला जल रह जाय

तो मिश्री मिलाकर पीवें, जुकाम २-३ दिन में ठीक हो जायगा ।

(३) अदरक का रस छः माशा व शहद छः माशा मिलाकर प्रातः-सायं सेवन करने से भी जुकाम ठीक हो जाता है ।

(४) अदरक, दालचीनी, कालीमिर्च तथा अमरूद के ५-७ हरे पत्तों की चाय बनाकर पीने से भी सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है ।

ब्रान्काइटिस—अदरक, मुनक्का, और बादाम बराबर-बराबर लेकर और पीस कर चाटने से ब्रान्काइटिस अच्छी हो जाती है ।

दमा—अदरक को घी में तलकर खाने से दमा में लाभ होता है ।

हिचकी—अदरक और गुड़ एकसाथ पीसकर खाने से हिचकी में लाभ होता है।

दिल की तेज धड़कन—अदरक को घी में तलकर खाने से दिल की तेज धड़कन में लाभ होता है ।

गठिया वात—अदरक का रस और तिल का तेल—दोनों को एकसाथ पकाकर उससे मालिश करने से गठिया-वात में लाभ होता है ।

कान का दर्द—अदरक का रस, सेंधा नमक और

शहद—तीनों को तिल के तेल में मिलाकर थोड़ा गरम करके कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है । इस योग से कर्ण-नाद और बधिरता में भी लाभ होता है ।

बहरापन—अदरक का रस, मधु और लाहौरी नमक समभाग मिलाकर उसमें रुई का फाया भिगोकर कान के अन्दर रखने से बहरापन दूर हो जाता है ।

दाढ़ का दर्द—अदरक का टुकड़ा दाढ़ के नीचे रखने से दाढ़ का दर्द शान्त हो जाता है ।

इन्फ्लुएंजा—जिस जगह इन्फ्लुएंजा फैला हो वहाँ रोज सुबह-शाम अदरक का सेवन करते रहने से इन्फ्लुएंजा के होने की कम सम्भावना रहती है । जब यह रोग हो जाय तो उक्त प्रयोग के साथ ही अदरक के रस से कुल्ले भी करने चाहिए । ऐसा करने से इस रोग में विशेष लाभ होता है ।

सन्निपातिक ज्वर—इस रोग में रोगी के गले में कफ भर जाने के कारण गला अवरुद्ध हो जाता है तो अदरक का रस देने से कफ बाहर निकलता है और रोगी को शान्ति मिलती है ।

निमोनिया—इस रोग में अदरक का रस लेकर

उसमें १-२ वर्ष पुराना घी व थोड़ा कपूर मिलाइए और रोगी की छाती पर गरम-गरम उसका प्रलेप लगाइए तुरंत लाभ होगा।

अजीर्ण—अदरक का रस रोज ६ माशा तक पीने से अजीर्ण दूर हो जाता है।

अम्लपित्त—६ माशा अदरक के रस में ६ माशा अनार का रस मिलाकर सेवन करने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

नाभि टलना—यदि किसी व्यक्ति की नाभि टल गई हो तो उसको लेटाकर उसकी नाभि के चारों तरफ सूखे आँवलों को मट्ठे के साथ पीसकर उससे गोल मेड़ बनादें, फिर ऐसा करने से जो जगह बने, उसमें अदरक का रस भर दें और उस व्यक्ति को २ घंटे तक चित लेटा रहने दें। दिन में २ बार यह प्रयोग करने से नाभि अपने स्थान पर आजायगी और उससे होने वाले दस्त आदि उपद्रव शान्त हो जायँगे।

नाभि टल जाने की दशा में रोगी को सिवा दूध व साबूदाना के और कुछ खाने पीने को नहीं देना चाहिए। बीच-बीच में दिन में १ या २ बार उचित मात्रा में अदरक का रस पिलाते रहने से शीघ्र लाभ होता है।

सन्धिवात—अदरक के रस में सेंधा नमक और हींग मिलाकर मालिश करने से सन्धि की पीड़ा मिटती है।

सिरदर्द—अदरक के रस को सिर पर मलने से सिरदर्द शान्त होता है।

आधासीसी का दर्द—आधासीसी के रोगी को खाट पर इस तरह चित लेटावें कि उसका सिर खाट के नीचे लटकता रहे। अब अदरक का रस, शहद, और जल समभाग लेकर उसका मिश्रण बनावें और उस मिश्रण की २-३ बूँदें दर्द की ओर वाले नासाछिद्र में टपका दें। दवा मस्तिष्क तक पहुंच जानी चाहिए। यदि न पहुँचे और मुँह द्वारा बाहर निकल जाय तो दवा पुनः डाल दें। इसी प्रकार ३-४ बार दवा को मस्तिष्क तक पहुँचाने से आधासीसी का दर्द दूर हो जाता है।

दाँत का दर्द—अदरक के एक टुकड़े को दुखते दाँत के नीचे दबाने से दाँत का दर्द दूर हो जाता है।

छाती का दर्द—अदरक का रस ४० बूँद और मिश्री १ माशा एकसाथ मिला कर सेवन करने से छाती का दर्द मिटता है।

सूजन—१ तोला अदरक के रस को २ तोले

पुराने गुड़ में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से सूजन मिटती है, परन्तु सूजन मिटने तक पथ्य केवल बकरी का दूध रखना चाहिए।

जलोदर—५ तोले ताजी अदरक को कूटकर उसके रस में समभाग मिश्री मिलाकर पहले दिन रोगी को पिलावें। दूसरे दिन ७॥ तोले अदरक का रस निकाल कर और उसमें समान भाग मिश्री मिलाकर पिलावें। इसी प्रकार क्रमशः रोज २॥ तोले अदरक का रस बढ़ाते हुए जब २५ तोले तक पहुँच जाय तो फिर रोज २॥ तोला घटाते हुए ५ तोले की मात्रा पर पहुँच जायँ और प्रयोग छोड़ दें। यदि जलोदर पूर्णतः ठीक न हो तो प्रयोग को एक बार पुनः दोहरा दें। प्रयोग-काल में रोगी केवल दूध पीकर रहे। दूध बकरी का हो तो अति उत्तम।

पानी बदलने का विकार—देश-विदेश में घूमते रहने वाले व्यक्ति यदि अदरक के १ तोला रस में उचित मात्रा में जवाखार मिलाकर नित्य सेवन करते रहें तो उन्हें पानी के बदलने से उत्पन्न दोष न सतावें।

बहुमूत्र—अदरक के रस में मिश्री मिलाकर सुबह-

शाम सेवन करने से बहुमूत्र रोग धीरे-धीरे दूर हो जाता है।

अण्डवृद्धि—वात विकार के कारण पुरुषों के अण्डकोष जब फूल जाते हैं तो रोज सुबह २ से ६ माशा तक अदरक का रस शहद मिलाकर चाटने से वे ठीक हो जाते हैं। दवा एक मास तक सेवन करनी चाहिए।

स्वरभंग—अदरक को छेदकर उसमें १ रत्ती हींग डालकर कपड़े में लपेट भूभल में भून लें फिर उसको पीसकर गोली बना लें और धीरे-धीरे रोज खायँ तो स्वरभंग दूर हो।

सोंठ

अदरक के कंद के ऊपर के छिलके को हटाकर जब उसे सुखा लिया जाता है तो वह सोंठ बन जाता है। जिसका रंग धूसर वर्ण का हो जाता है।

दक्षिण भारत में एक विशेष प्रकार का श्वेत अदरक पाया जाता है, सोंठ अधिकतर उसी अदरक से बनती है। इस अदरक से बनी सोंठ को बैतरा सोंठ या मैदा सोंठ कहते हैं।

एक प्रकार की सोंठ और होती है जिसे दूधिया सोंठ कहते हैं। अदरक का छिल्का उतार कर जब

उसे दूध में उबाल कर सुखाया जाता है तो सूखने पर वह दूधिया सोंठ बनती है।

सोंठ को संस्कृत में शुण्ठी, महौषधि, विश्वा, विश्वभेषज, शृङ्गवेर, नागर, विश्वौषध; हिन्दी में सोंठ, सूँठ, शुंठी; पंजाबी व बंगला में शुंठ, सोंठ; मराठी में सोंठ; गुजराती में सोंठ, शुण्ठा, सुण्ठ; मलयालम में चुक्का; काश्मीर में सूण्ड; कोंकण में सुंठि; तामिल में शुक्कू; तेलुगु में सोंटि; अरबी में जंजबील; फार्सी में शंगवीर, जंजबीले खुश्क; अंग्रेजी में ड्राई जिंजर (Dry ginger); तथा लैटिन में जिन्जिबेर आफ्फिसीनेल रोस्क (Zingiber officinale rosc) कहते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

सोंठ में एक प्रकार का हल्के पीले रंग का उड़नशील तेल पाया जाता है, जो १·५% होता है। इसके अतिरिक्त पीला व तीता जिंजरोल नाम का एक तत्व पाया जाता है जो तेलयुक्त राल की तरह होता है। कुछ अन्य प्रकार के राल व स्टार्च भी पाये जाते हैं।

दवा के रूप में सोंठ १ माशा से ६ माशे तक प्रयोग में आती है।

सोंठ के गुण

आयुर्वेदानुसार सोंठ रुचिकारक, आमवातनाशक, पाचक, चरपरी, हल्की, स्निग्ध, उष्णवीर्य, पाक में मधुर, कफ वात व विबंध को दूर करनेवाली, वीर्यवर्द्धक, सारक, तथा वमन, श्वास, शूल, खाँसी, हृदयरोग, शोथ, फीलपाँव, बवासीर, अफरा, उदर और वात रोगों को नाश करने वाली है।

भावप्रकाश में सोंठ को कफ-वात-नाशक, पचने में मधुर, चरपरी, वीर्यवर्द्धक, गरम, रोचक, हृदय को हितकारी, स्नेहयुक्त, हल्की, दीपन, तथा पाण्डुरोग, संग्रहणी और पित्त का नाश करनेवाली लिखा है।

यूनानी मतानुसार सोंठ, मूलभूत द्रव सहित तीसरे दर्जे में गरम और दूसरे दर्जे में खुश्क है। यह बुद्धि-स्मृति-वर्द्धक, वाजीकरण, आहार पाचन एवं वात विलयन है।

डाक्टरी में सोंठ को सुगन्धित, उत्तेजक, तथा दीपन माना गया है, और कहा गया है कि इसके सेवन से पाचनक्रिया शुद्ध हो जाती है और पेट में वायु का संचय नहीं होने पाता।

सोंठ से रोगों का इलाज

सिरदर्द—सोंठ को बकरी के दूध में पीसकर

उसका नस्य लेने से कई प्रकार के सिरदर्द में लाभ होता है।

अधकपाली—सोंठ को पानी में पीसकर उसका लेप माथे पर करने से अधकपाली या आधाशीशी का दर्द मिटता है।

हृदय-रोग—सोंठ का हल्का गरम काढ़ा पीने से हृदय-रोगों में लाभ होता है।

आमवात—सोंठ और गिलोय का काढ़ा पीने से पुराने से पुराने आमवात में लाभ होता है।

मन्दाग्नि—सोंठ के चूर्ण में गुड़ मिलाकर रोज खाने से जठराग्नि प्रदीप्त होकर मन्दाग्नि मिटती है। नींबू काटकर उस पर सोंठ व नमक का मिश्रित चूर्ण छिड़ककर और गर्म करके चूसें।

हिचकी—(१) सोंठ और हरड़ को पानी में पीसकर उसकी लुगदी को खाकर गरम जल पीने से श्वास और हिचकी मिटती है। सोंठ का चूर्ण गरम दूध में मिलाकर पीने से भी लाभ होता है।

(२) सोंठ, आँवला और पीपल का चूर्ण शहद मिलाकर चाटने से हिचकी मिटती है।

(३) सोंठ का चूर्ण फाँक कर ऊपर से बकरी का गरम दूध पीने से हिचकी में लाभ होता है।

कमर का दर्द—सोंठ के काढ़े में रेंडी का तेल मिलाकर पीने से कमर, पेड़ू व कुक्ष का दर्द मिटता है।

फीलपाँव—सोंठ के चूर्ण की फंकी रोज गोमूत्र के साथ लेने से फीलपाँव दूर होता है। सोंठ का काढ़ा पीने से भी धीरे-धीरे फीलपाँव अच्छा हो जाता है।

पाचक—सोंठ, मिर्च, पिप्पली, तथा नींबू का सत ५-५ तोला, सेंधा नमक २० तोला, पोदीना का सत १ तोला—बारीक पीस-छानकर और पोदीना का सत मिलाकर खरल करें और शीशी में बंद करके रखें। भोजन के बाद १-२ माशा खायँ, भोजन शीघ्र पच जायगा तथा अरुचि का नाश होगा। यह स्वादिष्ट भी खूब होता है।

योनि-शूल—सोंठ ४ तोला, बिना छिल्के का तिल १६ तोला, तथा गुड़ ८ तोला लेकर एकसाथ कूट लें और आधा तोला की मात्रा से गरम दूध के साथ सेवन करें तो योनि-शूल मिटे।

गर्भ-स्राव न हो—गर्भ के दसवें मास दूध में सोंठ पकाकर और ठंढा करके गर्भिणी को पिलाने से गर्भ-स्राव की बीमारी नहीं होती।

भूख न लगना—सोंठ का चूर्ण गरम पानी के साथ फाँक लेने से भूख खुलकर लगने लगती है और भोजन सुचारुरूप से पचने लगता है।

अफरा और अजीर्ण—सोंठ ५ रत्ती, अजवाइन ३ रत्ती, छोटी इलाइची का चूर्ण १५ रत्ती—सबको मिलाकर भोजन के बाद सेवन करने से अफरा और अजीर्ण दोनों में लाभ होता है।

दूध न पचता हो—यदि किसी को दूध न पचता हो तो वह दूध में सोंठ की गाँठ पका कर या दूध में सोंठ का चूर्ण छिड़ककर पीवे। ऐसा करने से दूध अवश्य पचने लगेगा।

कब्ज—सोंठ ५ माशा, लाल मिर्च १ माशा, रेवन्द चीनी ५ माशा, सबको पीसकर पानी के साथ १ माशा की मात्रा से रोज खाने से ११ दिन में कब्ज दूर हो जाता है और हाजमा बिल्कुल ठीक हो जाता है।

पेचिश—सोंठ की गाँठों को ४८ घंटे पानी में भिगो रखें, फिर सुखा लें। इनमें से एक गाँठ को लेकर थोड़े सेंधा नमक के साथ बारीक पीस और पानी मिला पतला घोल बना लें। उसके बाद एक ठीकरे के टुकड़े को आग में तपाकर उस घोल में

छोड़कर एक मिनट के लिए ढँक दें। उसके बाद पी जायँ। ऐसा सुबह, शाम व दोपहर तीन बार भोजन करने के बाद करें। यह योग पेचिश के लिए रामबाण है। इससे खूनी व बादी—दोनों प्रकार की पेचिश ठीक होती है। छोटे बच्चों को एक गाँठ २-३ बार में दें।

वायु-विकार—गुड़ के साथ सोंठ का सेवन करने से वायु-विकार में लाभ होता है।

वायुगोला—सोंठ ४ तोला, बिना छिल्के का तिल १६ तोला, तथा गुड़ ८ तोला—सब एक साथ कूट लें और आधा तोला गरम दूध के साथ खायँ तो वायुगोला मिटै।

पीलिया—सोंठ का चूर्ण गुड़ के साथ खाने से पीलिया रोग ठीक हो जाता है।

उदर-शूल—सोंठ और गुड़ बराबर लेकर और दूध में औटाकर पीने से उदर-शूल शान्त होता है।

खाँसी—सोंठ को पीसकर और बराबर का गुड़ मिलाकर बेर के बराबर गोलियाँ बना लें। जब खाँसी आवै, मुँह में एक गोली रख लें और चूसते रहें, खाँसी ठीक हो जायगी।

जुकाम—(१) सोंठ और बताशे का काढ़ा पीने

या सोंठ-गुड़ खाने से जुकाम अच्छा हो जाता है।

(२) एक माशा सोंठ का चूर्ण शहद के साथ खाने से भी जुकाम ठीक हो जाता है।

(३) सोंठ १५ रत्ती, लौंग ५ रत्ती, और दालचीनी ३० रत्ती—सबको १ सेर जल में १५ मिनट उबालकर छान लें और उसमें शहद मिलाकर रोज ३-३ घंटे पर १-१ छटांक पीवें तो जुकाम से निजात मिले।

दमा—सोंठ और हरड़ का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से दमा में लाभ होता है।

राजयक्ष्मा—(१) सोंठ और इन्द्रजौ के चूर्ण को चावल के धोवन के साथ सेवन करना क्षय-रोग में लाभ करता है।

(२) सोंठ और धनियाँ का काढ़ा क्षय-रोग में उपकारी होता है।

हृदय-दौर्बल्य—सोंठ का गरम-गरम काढ़ा पीने से हृदय-दौर्बल्य मिटता है।

हाथ-पैर ठंढ़ा पड़ जाना—सोंठ के चूर्ण की मालिश करने से ठंढे हाथों-पैरों में गर्मी आ जाती है।

शरीर से पसीना अधिक आना—(१) सोंठ और सेंधा नमक को बाजरे के आटे में मिलाकर शरीर पर

कुछ दिनों तक मलने से अधिक पसीना आने की शिकायत दूर हो जाती है।

(२) सोंठ की राख और अरहर के दाल की राख साथ-साथ महीन पीसकर शरीर पर लगाने से रोग के कारण शरीर से अधिक पसीना आना बंद हो जाता है।

वातज्वर—सोंठ के काढ़े में शहद मिलाकर पीने से ३ दिनों में वातज्वर चला जाता है।

लकवा—सोंठ के साथ उड़द को उबालकर, अथवा उड़द के काढ़े में सोंठ का चूर्ण मिलाकर पीने से लकवा अच्छा हो जाता है।

गठियावात—(१) जौकुट की हुई १ तोला सोंठ को डेढ़ छटाँक उबलते पानी में डाल कर ढँक दें, फिर आग पर से उतारकर आध घंटा पड़ा रहने दें। तत्पश्चात् छानकर और शहद मिलाकर पीवें। बाद को कम्मल ओढ़कर लेट जायँ। ऐसा करने से गठिया वात का विष पसीने के रास्ते बाहर निकल जायगा और रोग अच्छा हो जायगा।

(२) १ माशा से १ तोला तक पिसी सोंठ को काँजी के साथ रोज खाने से गठिया में लाभ होता है।

वातरोग—सोंठ, मेथी, लौंग, हींग व उड़द, इन सबको बराबर-बराबर लेकर और पीसकर तिल के तेल में डालकर पकावें। जब सब वस्तुएँ जल जायँ और केवल तेल रह जाय तो उसे छानकर रख लें। इस तेल की मालिश से हर प्रकार के वातरोग ठीक हो जाते हैं।

कटि-शूल—सोंठ का चूर्ण एक ग्राम, मीठा सोडा डेढ़ ग्राम, और लोहे के तवे पर भुना हुआ खाने का नमक दो ग्राम—सबको मिलाकर उसकी चार मात्राएं बनाएँ। एक मात्रा रात को सोते समय गरम पानी से, और एक मात्रा सुबह शौच जाने से पूर्व गरम बासी पानी से प्रयोग करें, कटिशूल २ दिन में जाता रहेगा।

दाढ़ का दर्द—सोंठ का चूर्ण खोखली दाढ़ में रखने से दाढ़ का दर्द आराम हो जाता है।

भाँग का नशा—सोंठ का चूर्ण गाय के दही के साथ खाने से भाँग का नशा उतर जाता है।

मकड़े का विष—सोंठ और जीरा पानी में पीसकर लेप करने से मकड़े का विष उतर जाता है।

कान में आवाज आना—सोंठ, गुड़, और घी एक-साथ मिलाकर खाने से कर्ण-नाद में लाभ होता है।

यदि आँखों के सामने अँधेरा आ जाता हो तो वह भी इस योग से ठीक हो जाता है।

जल में विशेष रहने से शरीर जकड़ जाय—कभी-कभी वर्षा के जल में देर तक भीगने से अथवा नदी-तालाब में अधिक देर तक तैरने या रहने से मनुष्य का शरीर जड़ हो जाता है या वह जकड़ जाता है, साथही कँपकपी आने लगती है। उस समय सोंठ, गुड़ और घी एक साथ मिलाकर खिलाने से शरीर में पूर्णतः शक्ति आ जाती है, गर्मी आ जाती है, और वह व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है।

देश-विदेश का पानी विकारी होना—जिसको देश-विदेश का पानी लगता हो और उससे स्वास्थ्य को हानि पहुँचती हो तो उसे चाहिए कि वह सदैव भोजन करने से पहले सोंठ, हड़ और राई के कल्क का सेवन करे। ऐसा करने से कहीं का पानी उसे विकारी नहीं सिद्ध होगा। कल्क की मात्रा १½ माशा।

गर्भिणी का वमन—गर्भिणी स्त्री को अक्सर गर्भ-काल में वमन की शिकायत हुआ करती है। उस हालत में सोंठ और बेल के काढ़े में जौ का सत्तू मिलाकर पिलाने से वमन होना बंद हो जाता है, साथ-साथ यदि दस्त भी आते होंगे तो वे भी बंद हो जायँगे।

हल्दी

हल्दी को संस्कृत में हरिद्रा, पीता, रजनी, निशा; हिन्दी में हलदी, हल्दी, हरदी; द्राविड़ में हलद; बंगला में हलूद; मलयालम में मंजल; गुजराती में हलदर; मराठी में हलद; तेलुगु में पसुपु, पम्पी; अरबी में औरु केस फुर कुर्कुम, फार्सी में दारजदी, चौबाह; अंग्रेजी में टर्मेरिक (Turmeric); तथा लैटिन में कुर्कुमा लोंगा (Curcuma Longa) कहते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

हल्दी में उत्पत् तेल १ प्रतिशत, हारिद्रिक नामक पीतरंजक द्रव्य, और हरिद्रातेल आदि तत्त्व होते हैं। तेल गाढ़ा, पीला और चिपचिपा होता है जिससे हल्दी में गंध और स्वाद आता है।

विवरण

हल्दी, बंगाल, बिहार, मद्रास तथा देहरादून आदि में विशेषरूप से बोई जाती है।

भारतवर्ष के सभी प्रान्तों में हल्दी एक प्रसिद्ध मसाला है। साग, दाल, अचार, कढ़ी आदि में डालने के अतिरिक्त यह औषधि के रूप में भी काम आती है। हल्दी एक बड़ी शुभ वस्तु मानी जाती है। हल्दी

से रँगा हुआ पीत वस्त्र शुभ कार्यों में व्यवहृत होता है।

इसका पौधा अदरक जैसा होता है इसमें १ से डेढ़ फुट लम्बी और चौड़ी पत्तियाँ लगती हैं जिनमें आम की गंध के समान गंध आती है। ४-६ इंच लम्बे डंठल में हल्दी के रंग के १ इंच लम्बे फूल लगते हैं। फूल वर्षाकाल में लगते हैं। गाँठदार, गोल व लम्बा फल लगता है जिसका भीतरी भाग पीला होता है।

आयुर्वेदानुसार हल्दी तिक्त, कटुरस, रूक्ष, लघु-गुण, उष्णवीर्य और कटुविपाक होती है। यह त्रिदोषनाशक, रुचिकारक, अनुलोमक, पित्तरेचक और कृमिनाशक है। यह रक्त को शुद्ध करती है, मूत्र के वर्ण को ठीक करके उसकी अधिकता को कम करती है। यह कुष्ठनाशक तथा अन्य कितनी ही बीमारियों को दूर करने वाली है।

दक्षिण भारत में स्त्रियाँ ताजी या सूखी हल्दी के चूर्ण को शरीर पर मलकर फिर स्नान करती हैं। ऐसा करने से उनके शरीर में बाल नहीं उग पाते और देह की कान्ति निखर उठती है। इसी प्रकार हिन्दू संस्कृति के अन्तर्गत हल्दी एक सौभाग्यसूचक द्रव्य है जो एक ओर रसोईघर का शृङ्गार है तो दूसरी ओर परिवार के गले का हार है। हल्दी

का तिलक लगाया जाता है। हल्दी के बिना देवपूजन पूरा नहीं होता। विवाह आदि में हल्दी एक विशिष्ट वस्तु समझी जाती है। वर-वधू के हाथ की कलाइयों में हल्दी की गाँठ यदि न बाँधी जाय तो विवाह-यज्ञ सम्पन्न ही न हो। हल्दी से चावलों को पीला करके पूजा के काम में लाया जाता है, आदि।

हल्दी से रोगों का इलाज

खुजली, कलकल, पामा—जब हाथ-पैरों की अँगुलियों में पीली फुन्सियाँ निकल आवे, मवाद, खुजली परेशान करे तो हल्दी का हलवा सेवन करें, अवश्य लाभ होगा। हलवा इस तरह बनावें :—

हल्दी का कपड़छान चूर्ण २० तोला, गाय का दूध २ सेर और शक्कर १। सेर लें। गोघृत आधपाव अलग रख लें। पहले हल्दी के चूर्ण को दूध में घोलकर लोहे की कड़ाई में पकावें। कड़ाही के बीच में चलाते रहें जिससे दूध जले नहीं। जब खोया तय्यार हो जाय तब उसमें घृत डालकर थोड़ा लाल होने तक भून लें। पुनः उसमें आधा सेर जल में घुले और छने शक्कर की बनाई एक तार की चाशनी डालकर पका लें। जब हलुआ घृत छोड़ दे तब उसे चूल्हे से उतार-

कर रख लें। इसकी खुराक १ से २ तोले तक है; इसे उबालकर ठंढा किए हुए १ पाव गाय के दूध के साथ प्रातःकाल खावें। १५ दिन में खुजली मिट जायगी।

बवासीर—हल्दी के चूर्ण को थूहर के दूध में मिलाकर लेप करने से बवासीर के मस्से जाते रहते हैं।

खुजली, कलकल, पामा के लिये हल्दी का तेल—खुजली, कलकल, पामा के लिये ऊपर जो हल्दी के हलवे का सेवन बताया गया है, उसके साथ-साथ यदि हल्दी के तेल का भी प्रयोग किया जाय तो लाभ बड़ी जल्दी होता है। हल्दी का तेल निम्नलिखित ढंग से बनाया जाता है :—

पीली सरसों का तेल २५० ग्राम, हरी दूब का रस आधा किलो, तथा जल के साथ पिसी हुई हल्दी १२५ ग्राम लें। इन्हें एकसाथ लोहे की कड़ाही में पका लें। रस समाप्त हो जाने पर चूल्हे पर से कड़ाही को उतार कर ठंढा कर लें, फिर कपड़े से तेल को छान लें और सूखी या गीली खुजली पर इसे लगावें।

रक्तशोधन के लिये—हल्दी का मोटा चूर्ण १ भाग और मदिरा (४०%) २ भाग एकसाथ मिलाकर सात दिन तक बोतल में रख छोड़ें। तत्पश्चात् फिल्टर

पेपर से छान लें। इसे १ या २ ड्राम की मात्रा से दिन में ३ बार सुबह, शाम व दोपहर जल के साथ सेवन करें तो अशुद्ध रक्त शुद्ध हो।

इस योग से कफ, प्रमेह, मूत्रदाह, खाँसी, तथा श्वेत प्रदर में भी लाभ होता है।

खाँसी—हल्दी, दारुहल्दी, और मैनसिल, इन तीनों को जल में पीसकर छोटी छोटी बत्तियाँ बना लें और सुखा लें। एक बत्ती जलाकर बीड़ी के समान धूम्रपान करें तो खाँसी में रुका कफ बाहर निकल जाता है और छाती हल्की हो जाती है।

पुरानी धातु सम्बन्धी बीमारी या प्रमेह—रोज प्रातःकाल कच्ची हल्दी का रस व शुद्ध शहद १-१ तोला लेकर और एकसाथ मिलाकर चाटें, और रात को सोते समय तीन माशा सूखी हल्दी का चूर्ण और ६ माशा शुद्ध शहद उबालकर ठंढा किये हुए १ पाव बकरी के दूध में मिलावें और पी जायँ। ४० दिन ऐसा करें तो पुराने धातुजनित दोष–दुबलापन, कमर का दर्द, बेचैनी, मन्दाग्नि, तथा चिड़चिड़ापन आदि सब दूर हों।

झाईं—एक तोला सूखी हल्दी के कपड़ छान किये चूर्ण को मदार के दूध में सान कर सुखा लें, फिर पीस

कर शीशी में सुरक्षित रख लें और स्नान से पूर्व प्रतिदिन थोड़ा यह चूर्ण लेकर जल में घोलें और झाईं पर मलें जब वह सूख जाय तब स्नान कर लें। एक सप्ताह में झाईं की कालिमा मिट जायगी।

पेट में कृमि—दो से ४ वर्ष तक की आयु के बालक को चार रत्ती हल्दी और चार रत्ती गुड़, दोनों को एक में मिलाकर खिलावें और ऊपर से वायविडंग का ३ माशा काढ़ा पिलावें तो उसके पेट के कीड़े नष्ट हों।

पीलिया—६ माशे हल्दी के महीन चूर्ण को मट्ठे में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें और भोजन में दही-भात या मट्ठा-भात लेते रहें तो ४-५ दिन में ही पीलिया रोग ठीक हो।

पुराना कास—पान के बीड़े में भुनी हल्दी का चूर्ण एक माशा और जवाखार २ रत्ती रखकर उसका रस चूसें और भोजनोपरान्त भी इस बीड़ का सेवन करें तो पुराने कास में लाभ हो। यदि इस रोग के कारण रात में खाँसते-खाँसते नींद हराम हो जाय तो उसके लिये यह योग खास तौर से अक्सीर है।

दमा—तीन माशे हल्दी के चूर्ण को ६ माशे शुद्ध सरसों के तेल में मिलावें। ऊपर से सात दाने काली-

मिर्च का चूर्ण छिड़कें और रोज प्रातःकाल रोगी को चटावें। साथ ही नीचे लिखे तेल की मालिश रोगी की छाती, पीठ, पेट और गर्दन पर करें तत्पश्चात् सेक कर दें। १५ दिन ही ऐसा करने से दमा में आशातीत लाभ होता है। तेल इस तरह बनावें :—

१० तोले कड़ुए तेल में १० तोले मदार के पत्तों का रस, और ५ तोले हल्दी को जल में पीसकर तय्यार की हुई चटनी को मिलाकर पकावें। जब केवल तेल बच रहे तब उसे ठंढा करके बोतल में भर लें और उपयोग में लावें।

बहुमूत्र—हल्दी का चूर्ण और तिल १-१ माशा, तथा गुड़ २ माशा एकसाथ मिलाकर रोज सुबह-शाम बासी मुँह जल के साथ सेवन करने से बहुमूत्र रोग कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है।

चेचक के घाव—हल्दी और कत्थे को एकसाथ पीसकर चेचक के फूटे हुये घावों पर छिड़कने से वे भर जाते हैं।

चोट की सूजन—लाठी, पत्थर आदि के लगने से शरीर पर जो सूजन आ जाती है, उसको मिटाने के लिये हल्दी व पान में खाने वाले चूने को एकसाथ पीसकर और गरम करके लेप करें।

श्वेत प्रदर—कफयुक्त प्रदर होने पर गूगुल के साथ हल्दी का चूर्ण सेवन करना चाहिए और पतला स्राव होने पर रसौत के साथ। मात्रा—२ से ३ माशा प्रातः व सायं।

कान बहना—हल्दी और फिटकरी का फूला एक-साथ मिलाकर कान में डालने से कान से पीब निकलना दूर हो जाता है।

थनैली—प्रसूता एवं सन्तान वाली माताओं को अक्सर स्तन के सूज जाने की बीमारी हो जाती है। इस रोग में हल्दी और घीकुआर के गूदे को खरल कर गुनगुना करें और दिन में ४-६ बार गाढ़ागाढ़ा लेप स्तन की सूजन पर लगावें। सूजन मिट जायगी और यदि थनैली को पकना होगा तो वह फूट कर शीघ्र भर भी जायगी।

जोंक लगने पर रक्त बहता हो—हल्दी का महीन चूर्ण, जहाँ से रक्त निकलता हो वहाँ लगा दें, रक्त निकलना फौरन बंद हो जावेगा।

शरीर का रंग गोरा हो—हल्दी के महीन चूर्ण को जौ के आटे में मिलाकर उबटन करने से शरीर का रंग गोरा होता है और त्वचा की मैलजनित खुजली मिट जाती है।

कीड़े वाले घाव—जिस घाव में कीड़े पड़ जाते हैं उस पर महीन पिसी हुई हल्दी छिड़कने से घाव के कीड़े मर जाते हैं और घाव जल्दी भर भी जाता है।

दाँत का दर्द—हल्दी व हींग, दोनों को एकसाथ पीसकर और उसकी गोली बनाकर दाँत के नीचे दबाने से दाँत का दर्द ठीक हो जाता है।

फीलपाँव—हल्दी को पीसकर और गुड़ मिलाकर गोलियाँ बना लें। रोज एक गोली गोमूत्र के साथ सेवन करें तो फीलपाँव रोग ठीक हो। इस योग से दाद और कुष्ठ भी ठीक हो जाते हैं।

पीनस—इस रोग में घी, सेंधा नमक और काली मिर्च डालकर बनाई हुई कच्ची हल्दी की तरकारी गेहूँ के सूखे फुल्के के साथ खानी चाहिए। साथ ही कच्ची हल्दी के १ तोला रस में उतना ही गोघृत डालकर पकावें। जब रस जल जाय तो घृत को कपड़े से छान लें। इस तेल में रुई के फाये को तर करके नाक के छिद्र में दूर तक डालें और घृत ऊपर खींचें, तत्पश्चात् फाये को फेंक दें। इस प्रकार १५ दिन करने से पीनस-रोग ठीक हो जायगा। अर्थात्, नाक से पानी बहना बंद हो जायगा, बैठा गला खुल जायगा,

रोगी का बार बार थूकना रुक जायगा, और भोजन रुचिकारक लगने लगेगा।

—डॉ० शिवपूजन सिंह कुशवाहा

सर्व चर्मरोग—हल्दी का चूर्ण १ चम्मच, तथा एक मुट्ठी बाँस की पत्तियों का चूर्ण एकसाथ जल के योग से महीन पीसकर लेप लगावें, सभी चर्मरोगों में लाभकारी है।

फोड़ा—हल्दी एक चम्मच तथा उबले चावल १ या दो मुट्ठी की पुल्टिस। अथवा हल्दी, नमक, तेल, तथा आटे की पुल्टिस फोड़ा पर बाँधने से वह जल्दी पककर फूट जाता है।

नेत्ररोगों में—हल्दी का चूर्ण १ तोला व पानी तीन पाव—दोनों को अच्छी तरह घोल लें और नेत्र रोगों में प्रयोग करें। अथवा हल्दी, मुलहठी, हरड़, देवदारु इनको एकसाथ घोलकर अंजन करें तो नेत्र के लगभग सारे रोग ठीक हो जायँ।

उदर-रोग—हल्दी ४ रत्ती, सोंठ ४ रत्ती, कालीमिर्च २ रत्ती, इलायची २ रत्ती, चारों को मिलाकर चूर्ण करें। यह एक मात्रा हुई। इस चूर्ण का सेवन करने से पेट में वायु बनना, अपच, कब्ज, तथा उदर-शूल सब मिटता है।

सब प्रकार के प्रमेह रोग—हल्दी के चूर्ण को आँवले के रस और शहद में मिलाकर सेवन करने से थोड़े दिनों में सब प्रकार के प्रमेह रोगों से निजात मिल जाती है।

जुकाम—यदि नया जुकाम हो तो दूध में हल्दी का चूर्ण मिलाकर उसे गरम करें। फिर नीचे उतार कर गुनगुना रहने पर उसमें थोड़ा गुड़ मिलाकर सुबह, शाम व रात्रि को पीवें, इसके अतिरिक्त यदि पतला जल जैसा स्राव होता हो तो नाक पर हल्दी का धुवाँ लगने दें, कफोत्पत्ति बंद हो जायगी।

पीपल

पीपल को पिप्पली, मागध, कृष्णा, वैदेही, चपला, तिक्त, तण्डुला, ऊषणा, उपकुल्या, शौण्डी संस्कृत में; पिप्पली, पीपल, पीपरि, तथा मधां हिन्दी में; लेडी पीपल गुजराती में; पिपुल बँगला में; लांग पेप्पर (Long pepper) अँग्रेजी में; पिपली मराठी में; तथा (Piper longum) पाइपर लांगम व रोक्स बर्घी लैटिन में कहते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

पीपल में उड़नशील तेल १% तथा राल, स्टार्च,

गोंद, वसा, अकार्बनिक द्रव्य, और पाइपरीन नामक क्षारतत्त्व १ से २% पाये जाते हैं।

पाइपरीन क्षारतत्त्व सफेद होता है, पर पुराना हो जाने पर पीला हो जाता है। यह ईथर और ऐल्कोहल में घुलनशील होता है, और जल में अविलेय। इसमें किसी प्रकार का स्वाद नहीं होता। यह तत्त्व ज्वर को मिटाने वाला होता है।

इतिहास

पीपल बूटी की लता फैलती है और वर्षों तक रहती है। इसके पत्ते २-३ इंच लम्बे, डेढ़ से तीन इंच चौड़े, चिकने, नुकीले पान की तरह किन्तु छोटे होते हैं। पुरुष पुष्पदण्ड १ से ३ इंच लम्बा, तथा स्त्री पुष्पदण्ड आधा इंच लम्बा होता है।

फल १ इंच तक लम्बा, $\frac{3}{8}$ इंच तक मोटा, शुण्डाकार शहतूत जैसा किन्तु छोटा व बारीक होता है। फल पकने पर लाल वर्ण का होता है तथा सूख जाने पर काला व धूसर रंग का हो जाता है। वर्षा ऋतु में फूल तथा शरद ऋतु में फल, आते हैं। फलों को ही पिप्पली या पीपल कहा जाता है। इसके फल व जड़ को ही औषधि के काम में लाया जाता है। इसकी

जड़ इसके फल की तरह तीती और चरपरी होती है। जड़ जितनी मोटी व भारी हो उतनी ही गुणकारी होती है। पीपल की जड़ को पीपलामूल या पीपरामूल कहते हैं।

पीपल, मध्य प्रदेश के मालवा आदि स्थानों में, बिहार, गुजरात, आसाम, ट्रावनकोर, नैपाल, भूटान, हिमालय की तराई, नैनीताल, फिलिपाइन, मलाया तथा सिंगापुर में विशेष रूप से पायी जाती है। पूर्वी बंगाल में यह विशेषरूप से बोयी जाती है।

पीपल की लता पत्थर, रेत और चूना मिली भूमि में खूब उगती है। पान के साथ पान के टट्टरों में भी पीपल की लता खूब पनपती और फैलती है। एक बार की लगाई लता कई वर्षों तक कायम रहती है, अर्थात् हर वर्ष पुरानी जड़ से नई लता निकलती व फैलती रहती है।

पीपल के चार प्रकार

वैद्यक ग्रन्थों में पीपल के चार प्रकार लिखे मिलते हैं: १–पीपल, २–गज पीपल, ३–सेहली, ४–बनपीपल,

पीपल दक्षिण बिहार मगध में पैदा होती है। गज पीपल का उत्पत्ति-स्थान संदिग्ध है। सेहली

पीपल सीलोन, सिंगापुर आदि बाहर के देशों से आती है। इसे जहाजी पीपल भी कहते हैं। यह अधिक तीती और चरपरी होती है। बन पीपल आसाम, बंगाल और कोंकण आदि के पहाड़ी जंगलों में अपने आप उगती है। इसे बंगाली पीपल भी कहते हैं। इसकी लता खूब लम्बी होती है। पत्र बड़े होते हैं। फल $\frac{3}{4}$ से $1\frac{1}{2}$ इंच तक लम्बे, गोल, पतले होते हैं। यह कम तीती होती है। बंगाल में इस प्रकार की पीपल का अधिक व्यवहार होता है।

पीपल से रोगों का इलाज

पुष्टिदायक रसायन—गरम दूध में घी, मिश्री और शहद (शहद व घी बराबर बराबर न हो) मिलायें। तत्पश्चात् इस मिश्रण में एक चुटकी पीपल का चूर्ण मिलाकर रोज प्रातःकाल सेवन करें, बड़ा पुष्टिदायक सिद्ध होगा।

पसली चलना—यदि किसी बच्चे की पसली चलने लगे तो पीपल की दो गाँठों को अंगारों के ऊपर भून लें, तत्पश्चात् बारीक पीस लें और उसे १ चम्मच शुद्ध शहद में मिलाकर बच्चे को खिला दें। दो-तीन बार खिला देने से पसली चलना बंद हो जायगा।

वमन व मतली—पीपल का चूर्ण १ माशा, बिजौरा नींबू का रस १ माशा, शहद १ माशा सबको मिलाकर चाटने से वमन व मतली में लाभ होता है।

पेट की वायु—पीपल के चूर्ण को काले नमक के साथ खाने से पेट की वायु शान्त होती है।

यकृत व प्लीहा-विकार—छोटी पीपल व कालीमिर्च का चूर्ण २ तोले सहिजन की छाल के काढ़े में मिलाकर पीने से यकृत व प्लीहा-विकार में लाभ होता है।

नयी खाँसी—छोटी पीपल लेकर बकरी के १ छटांक दूध में भिगो दें। २४ घंटों तक भीगने के बाद उस दूध को निकाल दें और पीपल को साफ करके और सुखाकर महीन चूर्ण करके किसी शीशी में रख छोड़ें और इस चूर्ण को एक आना भर की मात्रा से सुबह व शाम मधु के साथ सेवन करें तो नयी खाँसी, उसका रूप चाहे कितना भी भयंकर क्यों न हो, अवश्य अच्छी हो जाती है।

श्वास-रोग—पीपल चूर्ण १ से १½ माशा की मात्रा में शहद के साथ चाटने से श्वास-रोग में लाभ होता है।

पीनस—भोजन के समय पीपल के चूर्ण के साथ समभाग त्रिफला का चूर्ण मिलाकर शहद के साथ चाटने से पीनस रोग मिटता है। इस योग से हिक्का व ज्वर में भी लाभ होता है।

मन्दाग्नि—पीपल के चूर्ण को गुड़ के साथ सेवन करने से मन्दाग्नि तीव्र होती है। इस योग से अरुचि, पीलिया, हृदयरोग और कृमि-रोग भी मिटते हैं।

आमाजीर्ण—पीपल और सोंठ के समभाग चूर्ण में समभाग गुड़ मिलाकर उचित मात्रा में सेवन करने से वस्तिगत विकार दूर होकर आमाजीर्ण में लाभ होता है।

मूर्च्छा में—पीपल के चूर्ण को मधु के साथ चटाने तथा पीपल की फली को जल में घिस कर नेत्र में आँजने से मूर्च्छा टूटती है।

आधासीसी-दर्द—पीपल का चूर्ण और बच का चूर्ण समभाग मिलाकर शहद के योग से चाटने से आधासीसी का दर्द दूर हो जाता है।

सन्निपात—पीपल के चूर्ण में अपामार्ग का चूर्ण मिश्रित कर उससे नस्य लेने से लाभ होता है।

पेचिश—जिस पेचिश में ऐंठन और दर्द दोनों हो उसमें पीपल का चूर्ण और हरड़ का चूर्ण दोनों एक

साथ मिलाकर ६ माशा की मात्रा से गरम पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

ज्वर—पीपल और तुलसी पत्र ५-५ तोला, अदरक व लौंग एक-एक तोला, सबको जल के साथ खूब महीन पीसकर मटर के बराबर गोलियाँ बना लें और साये में सुखा लें। रोज दिन में ३ बार सुबह, शाम व दोपहर दो गोलियाँ पीसकर शहद के साथ रोगी को चटावें तो हर प्रकार का ज्वर शान्त हो। ज्वर के साथ यदि खाँसी भी होगी तो वह भी दूर हो जायेगी।

इस योग से मियादी ज्वर में भी लाभ होता है, किन्तु रोगी को अन्न भोजन न देकर उसे केवल दूध और फल पर रखना चाहिए।

जीर्णज्वर—पीपल २॥ तोला को २४ तोला जल में मिला धीमी आँच पर पकावें जब आधा बच रहे तब छानकर और उसकी ३ मात्रा कर दिन में ३ बार ६ माशा शहद मिलाकर सेवन करने से पुराना ज्वर छूट जाता है।

कब्ज होने के कारण पेट की अपान वायु न निकले—पीपल का चूर्ण ४ से ६ रत्ती लेकर उसमें सेंधा नमक या काला नमक २ माशा तक मिलायें, फिर सबको १० तोले मट्ठे में मिलाकर पिलायें। इस

तरह १-१ घंटे के अन्तर से २-३ बार पिलायें, अपान वायु की शुद्धि होकर पेट हल्का हो जायगा, बेचैनी दूर हो जायगी और शौच भी खुलासा हो जायगा।

अजीर्ण—भोजन करने के पश्चात् पीपल के चूर्ण को शहद के साथ लेते रहने से अजीर्ण नहीं होने पाता और यदि वह हुआ हो तो शीघ्र दूर हो जाता है।

मल का कड़ा होना—पीपल १ तोला, निसोथ ४ तोला और खाँड़ ४ तोला, सबका चूर्ण कर एक में मिलालें। इसे १ तोला तक की मात्रा में शहद के साथ चाटने से मल का कड़ा होना दूर हो जाता।

गुल्मरोग—पीपल के चूर्ण में जवाखार मिलाकर ३ माशा तक की मात्रा में अदरक के रस और शहद के साथ सेवन करने से गुल्मरोग मिटता है।

हिस्टीरिया की रोगिणी का वायुगोला—पीपल २ तोला, कालीमिर्च ३ तोला, सेंधा नमक १ तोला तथा भुनी हींग ३ माशा एकत्र महीन चूर्ण कर ३ से ६ माशा की मात्रा तक मट्ठे या गुनगुने पानी के साथ सेवन करने से हिस्टीरिया की रोगिणी का वायुगोला जो हृदय के पास से अचानक उठकर कण्ठ में

आकर मार्ग को अवरुद्ध कर देता है, शान्त हो जाता है।

यकृत के रोग—पीपल, सोंठ, व दन्तीमूल १-१ भाग, हरड़ ३ भाग, और वायविडंग आधा भाग एकत्र कर सबका चूर्ण बना लें और ३-४ माशा की मात्रा में गरम जल या दूध के साथ सेवन करें तो यकृत व प्लीहा के समस्त रोग दूर होवें।

सिरदर्द—पीपल, काली मिर्च, मुनक्का, मुलैठी और सोंठ के समभाग चूर्ण को गाय के मक्खन में पकाकर और छानकर उसकी नस्य लेने से सिरदर्द दूर हो जाता है।

दाँत का दर्द—पीपल के चूर्ण में शहद और घी मिलाकर दाँत के नीचे रखने या उससे मालिश करने से दाँत का दर्द दूर हो जाता है।

दाँतों का हिलना—पीपल के चूर्ण में जीरा और सेंधा नमक मिला कर मंजन करने से दाँत का हिलना बंद हो जाता है और वह सुदृढ़ हो जाता है।

कान का दर्द—पीपल का चूर्ण करके निर्धूम अंगारे पर उसे रखें। उससे जो धुवाँ निकले उसे किसी नली द्वारा दुखते कान में प्रविष्ट करावें। ऐसा

करने से कान का वह दर्द जो कान के पकने से होता है, विनष्ट हो जावेगा।

पुरानी खाँसी—पीपल, पीपलामूल, सोंठ और बहेड़ा, सबको समभाग लेकर चूर्ण बना लें और ३ माशा तक की मात्रा में दिन में ३-४ बार शहद के साथ चटावें तो पुरानी खाँसी जाय।

जुकाम—पीपल के काढ़े में शहद मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पिलाने से जुकाम में बहुत जल्द लाभ होता है, क्योंकि इस योग से छाती में जमा हुआ कफ निकल जाता है।

छींक अधिक आना—पीपल, कूठ, सोंठ, वायविडंग और मुनक्का समभाग मिलाकर १ सेर लें और उसे ८ सेर जल में पकावें। २ सेर जल शेष रहने पर इस काढ़े में आधा सेर तिल का तेल डालकर और मिलाकर पकावें। जब केवल तेल बच रहे तो छान कर रख लें। इस तेल का नस्य लेने से छींक अधिक आना बंद हो जाता है।

हृदय रोग—पीपल के चूर्ण में बिजौरे नींबू की छाल का चूर्ण मिलाकर मक्खन के साथ खाने से हृदय-शूल तथा दुःसाध्य अन्य हृदय-रोग नष्ट हो जाते हैं।

दस्त की पुरानी बीमारी—२ माशा तक पीपल को पीसकर और दूध में मिलाकर पीने से पुरानी से पुरानी दस्त की बीमारी मात्र ३ दिन में ठीक हो जाती है। दूध बकरी का हो तो और जल्दी लाभ होगा।

संग्रहणी—पीपल, भाँग और सोंठ के समभाग चूर्ण को शहद के साथ सेवन करने से भयंकर से भयंकर संग्रहणी भी नष्ट हो जाती है।

बवासीर—पीपल चूर्ण ४ रत्ती, भुना हुआ जीरा १ माशा, तथा थोड़ा सेंधा नमक मट्ठे में मिलाकर सेवन करने से बवासीर ठीक हो जाती है। इस योग का सेवन रोगी को रोज भोजन के बाद करना चाहिए।

आँत उतरने में—पीपल, जीरा, कूठ, बेर और सूखा हुआ गाय का गोबर बराबर बराबर लेकर काँजी के साथ खूब महीन पीस लें और लेप करें तो आँत उतरने की बीमारी में लाभ हो।

नेत्र की फूली—पीपल, समुद्रफेन और सेंधानमक का महीन चूर्ण तथा शहद १-१ भाग लेकर सबको एकसाथ काँसे के बर्तन में काँसे की कटोरी से रगड़ कर उससे अंजन करें तो नेत्र की फूली धीरे-धीरे दूर हो जायेगी।

कम दिखाई देना—पीपल, कमल, नील कमल की पंखड़ी, मुलैठी और हल्दी समभाग को एकत्रकर महीन चूर्ण बना लें और जल के साथ पीसकर बत्तियाँ बना लें। इस बत्ती को रोज आँख में आँजने से मंद दृष्टि तीव्र हो जाती है।

रतौंधी—पीपल को गोमूत्र में घिसकर आँजने से रतौंधी मिटती है।

बाँझपन—पीपल, सोंठ, कालीमिर्च और नागकेसर के चूर्ण को घी के साथ पीने से बन्ध्या स्त्री गर्भ धारण कर लेती है।

गठिया—पीपल की जड़ को थोड़े घी के साथ आग पर सेंककर और चूर्णकर शहद के साथ चाटने से गठिया में लाभ होता है।

—धन्वन्तरि वनौषधि अंक

———

स्वास्थ्य संबंधी पुस्तकें

अमृतसागर नागरी सजिल्द	...	छप रही है।
इलाजुलगुर्बा नागरी	...	२१)
अंगूर अनार, सेब, संतरा	...	२)५० पै०
शार्ङ्गधर संहिता सटीक	...	छप रही है।
चाय के गुण और दोष	...	४)
डाक्टर तुलसी	...	२)५० पै०
डाक्टर दूध	...	२)५० पै०
डाक्टर शहद	...	३)
डाक्टर आम	...	२)५० पै०
डाक्टर गन्ना	...	२)५० पै०
डाक्टर जल	...	२)५० पै०
डाक्टर त्रिफला	...	२)५० पै०
डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	...	२)५० पै०
डाक्टर बेल	...	२)५० पै०
दाल	...	३)
प्याज के उपयोग	...	२)५० पै०
दूध और दूध से बनी चीजें	...	३)
नमक के गुण और दोष	...	२)५० पै०
नींबू और उसके सौ उपयोग	...	२)५० पै०
नीम और उसके सौ उपयोग	...	२)५० पै०
मिट्टी चिकित्सा	...	२)५० पै०
लहसुन के उपयोग	...	२)५० पै०
सूखे मेवे	...	२)५० पै०
सोयाबीन	...	२)५० पै०
हंसराज निदान सटीक	...	९)

मैनेजर—तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

पोस्ट बाक्स ८५, १—त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१